

# Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf

Name: la-schule

Saison 2015/16

Monate	Oktober				November				Dezember				Januar				Februar				März				April				Mai				Juni				Juli				August				September								
Wochen	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Zielsetzung																																																					
Trainingsphase					VP 1								VWP 1				WP 1																																				
Wettkampfphase																																																					
Qualifikationsphase																																																					
Wettkampfkategorie																																																					
Wettkämpfe 1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)																																																					
Tests																																																					
Trainingslager																																																					
Trainingseinheiten	0																																																				
sehr hohe Belastung	95-100%																																																				
hohe Belastung	90-95%																																																				
mittlere Belastung	80-85%																																																				
tiefe Belastung	70-80%																																																				
Erholung																																																					
Medizinische Massnahmen																																																					
<b>Kraft:</b>																																																					
Max. Kraft MQ																																																					
Max. Kraft IK																																																					
Schnellkraft																																																					
Reaktivkraft																																																					
<b>Sprungkraft:</b>																																																					
horizontal																																																					
vertikal																																																					
plyometrisch																																																					
<b>Wurfkraft:</b>																																																					
allgemeine Wurfkraft																																																					
spezifische Wurfkraft																																																					
<b>Schnelligkeit:</b>																																																					
Max. Schnelligkeit																																																					
KZ Schnell.ausd. (alakt.)																																																					
MZ Schnell.ausd. (lakt.)																																																					
<b>Ausdauer:</b>																																																					
aerobe Ausdauer																																																					
Kraftausdauer																																																					
<b>Technik:</b>																																																					
Weitsprung																																																					
Kugelstossen																																																					
Hochsprung																																																					
Hürden																																																					
Diskus																																																					
Stabhochsprung																																																					
Speer																																																					
<b>Gesundheitsmassnahmen:</b>																																																					
Stabilisations / Propriozeption																																																					
Beweglichkeit																																																					

**Belastungsdynamik:** Die Gesamtbelastung setzt sich aus dem Trainingsumfang (Anzahl Trainings, Trainingsdauer, Belastungsdauer = grüne Felder) sowie aus der Intensität (Lauf- und Ausführungsgeschwindigkeit = rote Kurve) zusammen!

**Legende:**

- hohe Wichtigkeit
- mittlere Wichtigkeit
- geringe Wichtigkeit